**Семейный «подряд» здоровья**

Как никогда, сейчас актуально  взрослым отодвинуть дела и показать  ребенку реальный  мир, неограниченный компьютерными играми, который  отражается солнцем  в песочнице  и проливается дождем на дворовых площадках. Он также существует в совместном  времяпровождении и общих увлечениях. Стоит  напомнить родителям, что только с вашей подачи маленький  человек  сформирует  личное отношение  к этому миру и образу жизни.

**Гипокинезия – болезнь современных детей**

Малоподвижный «виртуальный» образ жизни отличает детей от сверстников прошлого столетия.  Факты и немного удручающей  статистики лишний раз заставят обратить внимание  взрослых на существующие  проблемы.

Детей, с проблемами в  здоровье, становится все больше. Отклонения в физическом  развитии доходят от 19 до 24%, а в 8-12% отмечается лишний вес. У более чем  60% детей  - нарушения в костно-мышечной системе, а у 35% - плоскостопие. Если к этим цифрам добавить слабость мышц пресса, ассиметрию осанки, то придется срочно и надолго полюбить спорт.

**Инструкция – конструкция активной жизни**

Впечатлившись медицинской статистикой, и подкрепив принятое решение о спортивном образе жизни  семейной покупкой  кроссовок, дружно  - на выходные, праздники и каникулы,  едем на дачу «сливаться» с природой.

На логичный вопрос  ребенка «Во что будем играть на даче?», также отвечаем  приобретением «мебели» для  дачного свободного пространства. Для начала набираем в поисковике  - [детские игровые площадки купить](http://www.dostavka-deti.ru/shop/CID_126.html), а затем, ориентируемся в каталоге предложений на   габариты, функциональные   возможности  и стоимость.

Вдохновляющая  простота  конструкции,  семейный  подряд и инструкция по сборке -  после  проделанной работы  послужат поводом для всеобщей  гордости.

[Детские игровые площадки для дачи](http://www.dostavka-deti.ru/shop/CID_126.html)  отличаются безопасностью   банерных крыш, пластиковыми покрытиями, округлостью  углов. Наличие такой собственной «красоты» на участке, невольно заставит ребенка включиться  в оздоровительный  процесс. Родители помогут справиться со спортивными снарядами, научат лазить по  канату, «походить» по лабиринту, раскачать подвесные качели и заполнят, при необходимости, надувной  бассейн.

Сделав такой полезный  подарок своему озорнику, со временем  приведете в тонус его  мышечную систему, добавите  ему удовольствия и успокоите свою совесть.

**Совместное времяпровождение**

Где, как ни на даче, взаимно приятно можно провести свободное время? Простор предполагает активность и движение. Не забудьте о велосипедах, а ролики оставьте для города. Подарите ребенку необычные  ощущения от езды по  проселочной дороге,  попутного ветра в лицо и, возможно, первого падения. Если шире обозреть округу то, наверняка, недалеко виднеется лес и блестит речка, поэтому дополнительные «аксессуары» в виде удочек, надувных матрасов вам не помешаю

 **Не мешайте детям лазать по деревьям**

Далеко не все взрослые находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься собой, ходить в спортзал или просто бегать по утрам, правильно питаться. Но если у вас есть дети, то придется проявить силу воли и проследить хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался физической активностью.

В детстве действительно важно водить детей в секции и гулять с ними.  Дело в том, что физическая активность и здоровый образ жизни в принципе в детстве особенно важны, поскольку отражаются на здоровье человека в дальнейшем. Физическая активность в детстве способствует лучшему умственному развитию, учебе, а также препятствует полноте.

Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором. Родители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть спокойно) себя вести, а в Великобритании даже запрещено приносить мячи на детские площадки.

В то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными. У физически активных детей психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении. Недостатка в развлечениях у современных детей нет – компьютеры, всевозможные игры, [игрушки роботы](http://www.robosapien2.ru/), телевизор. Но при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму на пользу, а, как известно, прошлые поколения с меньшими возможностями были в целом здоровее.

Если вы как раз раздумываете, что подарить сыну или дочке на день рождения, подарите мяч или [надувной круг для плавания](http://www.swim-trainer.ru/), запишите ребенка в спортивную секцию. Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы. В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека. Физическая активность стимулирует все физиологические функции организма, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету. Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только умеренные нагрузки, а усиленные занятия тяжелой атлетикой или другими видами спорта могут принести вред.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Закаливание детей**

**Детское закаливание** особенно важно для малышей раннего возраста и ослабленных детей (недоношенных, страдающих гипотрофией, рахитом, диатезом или другими аллергическими заболеваниями). Детское закаливание основано на свойстве организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Переход от более слабых по воздействию закаливающих процедур к более сильным (за счет понижения температуры воздуха, воды, увеличения продолжительности процедуры) необходимо осуществлять постепенно. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ. В процессе закаливания образуются и закрепляются условные рефлексы, которые способствуют формированию защитных реакций. Благодаря этому организм ребенка получает возможность приспособиться к меняющимся условиям и безболезненно переносить чрезмерное охлаждение, перегревание и другие неблагоприятные воздействия. При повторном и систематическом применении холодной воды происходит усиление образования тепла, повышается температура кожи, утолщается роговой слой, уменьшается интенсивность раздражения находящихся в них рецепторов. Все это повышает адаптацию организма ребенка к низкой температуре.
Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка. Ведь при правильном подходе закаливание повышает иммунитет и делает ребенка защищенным от простудных заболеваний. Главное – не злоупотреблять и не путать обычное закаливание с помощью воды, воздуха и солнца с моржеванием. Ведь превратив ребенка в «моржонка», родители вряд ли по-настоящему закалят его. Еще одним негативным эффектом моржевания может стать перемена в поведении ребенка: он станет либо очень беспокойным, либо, наоборот, пассивным. Снижается выработка ферментов, из-за чего может вздуться животик, начнется дисфункция кишечника. Моржеванием лучше заниматься подросткам, а младенцы вполне могут подождать.

 **Начинать закаливание** можно с любого возраста. Но чем раньше, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закаленные дети прекрасно выглядят, у них хороший аппетит, спокойный сон, они быстро растут и редко болеют. Закаливание можно начинать даже уже в первые дни после рождения. Правда, предварительно посоветовавшись с врачом. Если малыш здоров, можно проводить различные воздушные или водные процедуры с помощью душа и обтираний. Главное правило закаливания – постоянство процедур и постепенное увеличение их интенсивности. Если остановиться на одном и том же уровне нагрузки – например, поливать ребенка постоянно водой одной и той же температуры, не снижая ее, или проводить обливания редко, например, несколько раз в месяц, то эффекта от такого закаливания не будет. Следующий важный момент – закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого, разогретого ребенка. Ведь если малыш замерзнет, и у него станут холодными руки и ноги, вода, которой его обливают, покажется практически теплой, а результат такого «закаливания» может оказаться прямо противоположным. Самая трудная задача – установить первую нагрузку для малыша. Она не должна быть слабой, ведь тогда она не эффективна, и не должна быть чрезмерно сильной, стрессовой, так как известно, что стресс подавляет иммунитет, а перед нами стоит обратная задача – его усилить. Можно закалять малыша прямо в ванне. Пусть сначала согреется в теплой воде, а потом следует предложить ему поиграть: например, включить холодную воду, а он подставит пяточки и ладошки. И так не менее 3 раз. После последнего воздействия холода необходимо укутать ребенка в простыню и в одеяло, подержать его, не вытирая, а, промокая воду, потом одеть его в ночную одежду и положить в кровать. Для лучшего эффекта закаливания процедуру надо постепенно изменять за счет увеличения времени холодных процедур. Впоследствии сам ребенок начинает требовать больше холодных обливаний, а нередко вообще отказывается от горячей воды. Когда ребенок привыкнет к обливанию ступней холодной водой, в зимний период можно усилить закаливающий эффект беганием босиком по снегу. Нужно выбрать заснеженное место: снег должен быть чистый, при этом под снегом должна быть земля, а не бетон и не асфальтированная дорожка. Малыша нужно одеть так, чтобы обувь легко снималась и надевалась. Лучше, например, спортивный костюм, шерстяные носки и валенки. Сначала ему надо немного побегать, чтобы разогреться. Если малыш разрумянится, можно быть уверенным, что ноги у него не холодные. Тогда ему можно снимать валенки и вставать на снег, поначалу буквально на секунды. Потом быстро вытереть ноги от снега пеленкой и обуть, начиная с той ноги, которую он первой поставил на снег. Затем снова надо побегать в валенках. Продолжительность пробежки по снегу вначале очень короткая, потом можно увеличить. Эта процедура особенно понравится ребенку, если выполнять ее всей семьей 2 раза в неделю.